

~ Ze mnie jest niezła Sztuka! ~
rysunek~oddech~wizualizacja

1. Syntetyczny opis projektu.

„Ze mnie jest niezła Sztuka!”, przewrotna nazwa i gra słów jest zamierzeniem celowym, które ma budzić ciekawość i tworzyć zachętę do szukania metafor i wieloznaczności w samym sobie. Esencja projektu polega na stworzeniu wyjątkowego doświadczenia dla uczestników proponowanych przeze mnie zajęć. To zachęta do zaprzyjaźnienia się ze sztuką. Zależy mi na pokazaniu wielowymiarowości rysunku, który jest nie tylko po to by na niego patrzeć, ale także po to by go doświadczać i poznawać jego szerokie znaczenie. Mówiąc bardzo ogólnie zajęcia są zaproszeniem do odkrywania i manifestowania siebie, swoich emocji, uczuć i marzeń.

2. Szczegółowy opis zajęć.

Ideą proponowanych przeze mnie warsztatów jest wyjście poza ocenę swoich umiejętności, przekroczenie progu lęku i podjęcie próby stworzenia czegoś nowego. Niezależnie od tego czy zdobędzie to aprobatę otoczenia czy też nie, będzie to autentyczna i osobista ekspresja uczestnika. W trakcie warsztatów uczestnik będzie przebywał w stanie odprężenia, w którym to ciało prowadzi kredkę w sposób intuicyjny.

Proponowane zajęcia to wyraz mojej pasji, wiedzy oraz wieloletnich doświadczeń w różnorodnych dziedzinach m. in.: rysunku, projektowania oraz jogi. Wielkim natchnieniem była i jest dla mnie Natura, która wyraża siebie poprzez niezliczoną ilość kreacji. Zachwycają mnie „ślady”, które zostawia na niebie w postaci chmur, na liściach, w ziemi, w drewnie czy na tafli wody. Tak nazwałam pierwsze swoje warsztaty, „Podążaj za swoim śladem”, gdzie chodziło właśnie o wyrażenie swojej niepowtarzalności i wyjątkowości.

Jestem przekonana, że sztuka powinna znajdować się poza oceną i kryteriami. Jest to bowiem indywidualny sposób komunikowania się ze światem i z sobą samym. Kiedy jesteśmy oceniani, zaczynamy się chować, przybierać maski, kurczyć w swoich lękach i wątpliwościach. Ponieważ prowadziłam zajęcia z rysunku intuicyjnego już z 4 latkami, widziałam jak wcześnie te blokady zaczynają nas obezwładniać. Marzę o świecie pozbawionym kajdanów, tych wewnętrznych i tych, narzuconych nam przez otoczenie. Chciałabym świata, gdzie można wyrażać siebie bez obaw, swobodnie, z lekkością i uśmiechem. Te zajęcia są takim swoistym mikrokosmosem moich marzeń. Zachętą do tworzenia swojego świata, choćby wydawał się utopijnym i nie pasującym do całej reszty. Wierzę, że są to małe wielkie czyny, które zmieniają życie na lepsze, poprawiają samopoczucie, ale też mogą stanowić pierwszy krok do osobistej przemiany i wyrażania swojej kreatywności poprzez sztukę.

Zajęcia pokazują, że sztuka jest ponad wszelkimi podziałami. Jest czynnikiem scalającym, łączącym ludzi i ich serca. W trakcie warsztatów rysowanie odbywa się w pojedynkę oraz w parach, dzięki czemu łatwiej jest budować i zacieśniać więzi międzyludzkie. Tworząc wspólne rysunki dajesz drugiej osobie przestrzeń na własną ekspresję, bez dzielenia na dobre i złe.

Zaobserwowałam, że od zawsze istniało pewne oddzielenie człowieka od kultury i sztuki, ponieważ większość ludzi jedynie patrzy na sztukę, jest jej biernym odbiorcą. Podczas moich zajęć zależy mi na odkryciu przez uczestników swojej własnej twórczej ekspresji i kreatywności oraz terapeutycznego działania rysunku. Kiedy rysujemy



jesteśmy w pełni zanurzeni w tym doświadczeniu. Dla wielu rysunek jest stanem medytacji, silnego połączenia z przepływem energii życiowej, która jest wówczas wyczuwalna i namacalna. Warsztaty to również proces zaprzyjaźniania się ze sztuką. Grupa zbiera się po to by doświadczać radości i lekkości tworzenia. W trakcie zajęć pokazuję inne podejście do sztuki, pomagam zmienić perspektywę. Sztuka jest przejawem przepływu energii kreatywnej, jest to działanie, które przynosi radość, poczucie sensu i chcę się tym dzielić z uczestnikami warsztatów.

3. Cel realizacji projektu.

Celem projektu jest upowszechnianie sztuki, zachęcenie do aktywnej partycypacji oraz zmianę perspektywy - pokazanie, że oznacza ona komunikację.

Moją intencją jest wykorzystanie sztuki do budowania relacji z samym sobą i drugim człowiekiem. Warsztaty mają na celu odkrywanie własnych uczuć i potrzeb poprzez niekontrolowaną ekspresję. Pokazanie, że tworzenie sztuki może pozytywnie wpłynąć na to jak się czujemy: sztuka pomaga oczyścić umysł i oderwać się od codzienności.

Kolejnym celem jest stworzenie warunków do wyjątkowego doświadczenia, które za każdym razem może mieć inny wydźwięk i znaczenie dla uczestnika.

Celem warsztatów jest również wyjście poza utarte schematy i przekonania, że sztuka jest wyłącznie dla wybranych i uzdolnionych. Warsztaty pokazują, że sztuka jest przede wszystkim formą ekspresji i komunikacji ze samym sobą. Moją intencją jest pokazanie, że swobodne tworzenie sztuki może dawać radość, pomagać w odkrywaniu samego siebie, uczyć odwagi i otwartości. Warsztat ma obalać mit, że prawdziwa sztuka wynika przede wszystkim z cierpienia, smutku czy żalu autora.

Warsztaty mają uczyć także jak patrzeć bez oceny. W tym procesie można odkryć swoje skrywane bądź nieuświadomione emocje, uczucia czy myśli, które chcą wypłynąć na powierzchnię. Warsztaty rysunkowe mają oczyszczać, odprężyć i rozluźniać na poziomie ciała i umysłu oraz prowadzić uczestników do wewnętrznego wyciszenia.

Spotkania stanowią element edukacyjny, kształtujący społeczeństwo na fundamentach spokoju, empatii i otwartości.

Warsztaty mają za zadanie pobudzenie kreatywności, dodanie uczestnikom odwagi do realizacji swoich marzeń, celów. To zachęta do wychodzenia poza własne utarte przeświadczenia.

Przebieg zajęć:

Wstępem do każdorazowych spotkań będzie krótki wykład wprowadzający do prezentowanej autorskiej metody rysunkowej. Następnie przejdziemy do jej osobistego doświadczenia, działania, czyli metody warsztatowej. Każde zajęcia zakończone będą krótkim podsumowaniem, refleksją nad wrażeniami, doświadczeniami uczestników.

Bardzo ważna jest dla mnie atmosfera, która panuje na zajęciach. Staram się by była ona wspierająca, bezpieczna, aby uczestnicy mogli komfortowo wyrażać siebie.



Rysunki nie podlegają ocenie. To proces, sam w sobie, jest tutaj kluczowy, ponieważ stanowi osobiste, intymne doświadczenie uczestników warsztatu. Przedstawienie idei zajęć zawsze odbywa się na samym początku spotkania, wtedy też pokazuję zebrane przeze mnie „naturalne ślady”, inspiracje takie jak kamienie, kawałki drewna naturalnie rzeźbione, zdjęcia chmur, kształtów, które tworzy woda nad brzegu plaży czy też niezwykle formy zamrożonych kałuży. Jako przykłady pokazuję rysunki innych uczestników. Opowiadam o metodzie i o tym czemu ona służy. Następnie odpęramy się i wchodzimy w stan twórczej ekspresji. Aby osiągnąć wyciszenie, uwolnić umysł od natłoku myśli, a ciało od napięć, wykorzystuję techniki oddechowe, które indywidualnie dobieram do grupy. Stan odpężenia jest pierwszym krokiem do uwolnienia procesu kreatywności oraz swobodnego tworzenia.

4. Przewidywany rezultat realizacji projektu.

Można by pomyśleć, że proponuję „tylko” warsztaty rysunkowe, jednak w rzeczywistości są one czymś znacznie więcej, a ich oddziaływanie jest wielowymiarowe i sięga poza powszechne postrzeganie sztuki.

Wynik realizacji projektu jest przede wszystkim niematerialny i chodzi w nim o człowieka i jego relacje z kreatywnością.

Tworzenie sztuki poprzez nieskrępowaną ekspresję ma efekt terapeutyczny - sprzyja pozbywaniu się lęków i ograniczeń oraz strachu przed oceną. Te sesje dają przestrzeń do otwierania się i odkrywania swoich często nieuświadomionych potencjałów. Efektem takiego procesu jest rozluźnienie uczestników na płaszczyźnie ciała i umysłu. Jest to niewątpliwie trening obecności, uważności, świadomego bycia z samym sobą.

Spotkania obfitują w zaskakujące efekty w postaci rysunków, które są dowodem na niepowtarzalność i wyjątkowość każdego z nas. Warsztaty to także zdobywanie umiejętności miękkich. Wspólne tworzenie sztuki pomaga budować więzi społeczne, daje pretekst do interakcji i serdecznego otwarcia się na drugą osobę.

Doświadczenie pokazuje, że rezultaty zajęć są bardzo nieprzewidywalne nawet dla samych uczestników, którzy odkrywają siebie zupełnie na nowo. Nie da się przecenić korzyści, które dają nam wgląd i jakości, których byśmy się nie spodziewali, a które odmieniają nas samych, dając nową perspektywę i świeże spojrzenie. Te nowe umiejętności i techniki zostają z uczestnikami na całe życie. Pozytywne rezultaty są w sposób naturalny przenoszone na dalszych członków rodziny czy też znajomych, z którymi uczestnicy żywo dzielą się swoimi doświadczeniami i nabytymi wartościami. Prawdą jest, że każde zajęcia przynoszą mi nową inspirację i naukę, dzięki czemu wciąż ewoluują. Wierzę, że wraz z doświadczeniem przybywać będzie kolejnych pozytywnych rezultatów.

5. Opis o Mnie.

Zajmuję się współtworzeniem przestrzeni do życia i rozwoju dla moich klientów.

Z wykształcenia jestem architektem oraz nauczycielem oddechu i arteterapeutką.

Rysuję od zawsze, a warsztaty dedykowane rysunkowi intuicyjnemu jako formie komunikacji prowadzę od 2016 roku. Tworzę sztukę symboliczną, w technice mieszanej. Aktualnie moje prace można zobaczyć w Miejskiej Galerii Sztuki w Łodzi lecz zdecydowana ich większość znajduje się w zbiorach prywatnych.

Kiedy 15 lat temu zadecydowałam by obrać tę ścieżkę zawodową przyświecało mi przekonanie, że architekt łączy w sobie wiele zawodów tego świata. Już wtedy, intuicyjnie wiedziałam, że te studia nie będą ostatecznym punktem mojej edukacji.



Chcąc być bliżej człowieka i zgłębiać holistyczną wiedzę o nim ukończyłam szereg dyplomowanych

kursów jogi, świadomego oddychania, relaksacji, masażu. Jestem artetreapeutką i trenerką.

Sama też rysuję, tworząc sztukę symboliczną.

Po latach doświadczeń zawodowych jako architekt wnętrz i instruktorka jogi, w 2018 roku stworzyłam autorski program „Dom to twoje szersze ciało”, który opiera się o psychologię wnętrz mieszkalnych w relacji z ich mieszkańcami. Uczę klientów jak zaprojektować zdrowy dom w oparciu o ich najgłębsze potrzeby i wewnętrzną mądrość.

Z kolei miłość do rysowania przekazuję podczas warsztatów „Ze mnie jest niezła Sztuka!”, przewrotna nazwa i gra słów jest zamierzeniem celowym, które ma budzić ciekawość i tworzyć zachętę do szukania metafor i wieloznaczności w samym sobie. Te spotkania mają nakłaniać uczestników do refleksji, zmiany wewnętrznej perspektywy. Dają szansę na zobaczenie innego, nowego, siebie. Podczas warsztatów, oprócz rysunku intuicyjnego pojawiają się elementy oddechu, relaksacji i wizualizacji.

Uwielbiam różnorodność życia, jego niezliczoną ilość odsłon i warstw. Stanowią one, w moim przekonaniu, o jego głębi i nieustannym procesie rozwoju, którego jesteśmy nieodłączną częścią.

Tekst i opracowanie: Kaja Kochańska

www.kajakochanska.com

+48601323472

